

NOTE SU UPEKKHĀ

“*Upek(k)hā* o equanimità - etimologicamente suggerisce l’atteggiamento mentale del ‘cogliere con lo sguardo, considerare, constatare’, piuttosto che un ‘distogliere lo sguardo’ con indifferenza. Il termine quindi esprime una consapevolezza di ciò che accade associata all’equilibrio e alla mancanza di rifiuto o preferenza”. (Anālayo, *Compassion and Emptiness in Early Buddhist Meditation*, p. 41)

- Nella tradizione buddhista posteriore l’equanimità e la compassione sono state ridefinite per renderle conciliabili con l’aspirazione del bodhisattva di liberare tutti gli esseri senzienti dalla sofferenza. Negli insegnamenti antichi la compassione presuppone un elemento di equanimità per non tradursi in dolore per il dolore dell’altro. L’equanimità è però una qualità specifica e diversa dalla compassione in quanto non implica il desiderio di intervenire attivamente, né il desiderio che gli altri siano diversi da come sono.
- Nel sistema dei 4 *brahmavihāra* occupa il posto finale in quanto maturazione, complemento o rafforzamento degli altri tre. Nondimeno si richiede la specifica coltivazione meditativa e morale di ciascuno dei quattro (in altre parole, l’equanimità non è la sola qualità desiderabile o da sviluppare, né deve minare o sostituire le altre come risposte appropriate a ciascuna situazione).
- Il *Sakkapañha-sutta (Digha Nikaya 21)* descrive due forme di *upekkhā* – una salutare che va coltivata, l’altra da evitare. Il punto è osservarne le ripercussioni e gli effetti, e notare se accresce ciò che è salutare o viceversa. In diversi passi dei sutta l’indifferenza viene considerata negativa, quando la risposta necessaria sarebbe stata invece di attivo coinvolgimento o sforzo. Viceversa, ci sono situazioni in cui il Buddha “resta equanime” nel senso di evitare di agire o intervenire, di esprimere giudizi o dare consigli, considerando più utile per i suoi allievi risolvere la situazione autonomamente, oppure laddove vede che i suoi sforzi sarebbero futili.
- L’equanimità implica l’intelligenza di rinunciare a controllare o influenzare le condizioni interne o esterne quando non è richiesto, non rientra nei propri compiti, o si è già fatto il necessario o il possibile. Oppure quando si vuole comprendere una dinamica complessa e occorre far sviluppare gli eventi senza interferire.
- Implica accettare le condizioni inevitabili (come la morte fisica), quelle che non dipendono dalla propria volontà o sforzo, quelle legate alle conseguenze delle

proprie e altrui scelte e azioni (*kamma*), l'impatto sensoriale piacevole o spiacevole senza dar adito ad attrazione o repulsione, eccitazione o scoraggiamento. Considerare gli effetti delle proprie azioni (mentali, verbali o fisiche) con lucidità e obiettività, senza risentimento, compiacimento, orgoglio o scoraggiamento è un tipico esercizio di *upekkhā*.

- Coltiva la pace, la stabilità e la profondità della mente. Consente di comprendere e tollerare opposti, estremi, complessità e ambiguità senza semplificare, estromettere, dipingere la realtà in bianco e nero. Consente di guardare al male senza subirne il fascino o l'orrore. Consente di fare il bene senza orgoglio o perfezionismo. Consente di non prendere parte in un conflitto interno o esterno, ma lasciarlo sviluppare verso la risoluzione.
- In meditazione, tipicamente, *vipassanā* sviluppa l'equanimità, *samatha* sviluppa il retto sforzo o energia. Le due qualità sono ovviamente complementari nella meditazione *satipatthāna*. *Yoniso manasikāra* (riflessione radicale o attenzione appropriata) in quanto esercizio di osservazione che va alla radice dei fenomeni dal punto di vista della loro condizionalità richiede essenzialmente equanimità. Nella progressione dei *jhāna* o stati di concentrazione profonda, l'equanimità sostituisce gradualmente la gioia, ed è associata a una sensazione né piacevole né spiacevole che non condiziona più l'ignoranza.

APPROFONDIMENTI e RIFERIMENTI TESTUALI Cf: ANALAYO, *Dalla brama alla liberazione*, cap 10. L'equanimità.

<https://letziabaglionidotcom.files.wordpress.com/2018/05/dalla-brama-alla-liberazione.pdf>